

Scenariusz zajęć on-line nr 3

Temat: Zasługuję na szczęście – trening samowspółczucia.

Cele spotkania: Udzielanie wsparcia uczestnikom w ich trudnościach. Budowanie atmosfery akceptacji, bezpieczeństwa i zaufania. Tworzenie okazji do pocucia się ważnym i potrzebnym. Zaspokojenie potrzeby wyrażania siebie. Nauka dzielenia się swoimi doświadczeniami, uczuciami i myślami, a także czerpania z doświadczeń innych. Modelowanie bezpośredniej i szczerzej komunikacji. Obniżenie poziomu napięcia i stresu, przełamywanie lęku przed ekspozycją i oceną innych. Trening umiejętności społeczno-emocjonalnych.

Cel główny: Budowanie umiejętności samowspółczucia oraz empatii do samego siebie. Autorefleksja ukierunkowana na siebie jako na złożoną i zasługującą na akceptację całość, uświadomienie sobie swojej wielowymiarowości. Zdejmowanie poczucia winy za rzeczy niezależne od nas samych. Normalizacja porażek, niedoskonałości i przeżywania trudności, jako istota człowieczeństwa. Trening polemizacji z krytykiem wewnętrznym.

Metody i techniki:

Konwersacja na komunikatorze Messenger, grupa zamknięta Facebook, wideokonferencja (Google Meet / Zoom / Microsoft Teams), rundka, miniwykład, wizualizacja, ekspresja twórcza, gry i zabawy grupowe, praca indywidualna, praca w parach.

Pomoce dydaktyczne:

„Pozytywne mantry” plakat: [Załącznik 3.1](#)

„Co mówi mój wewnętrzny krytyk” karta pracy: [Załącznik 3.2](#)

„Moje bezpieczne miejsce” nagranie: [Załącznik 3.3](#)

„Wspierający przyjaciel” karta pracy: [Załącznik 3.4](#)

„Mój tort sukcesów” karta pracy: [Załącznik 3.5](#)

Termometr emocji: <https://view.genial.ly/5fa1d2a85ef4550d7bcc045b/interactive-content-termometr>

Koło do losowania kolejności / podziału na grupy:

<https://wheeldecide.com/index.php?c1=dziecko+1&c2=dziecko+2&c3=dziecko+3&c4=dziecko+4&c5=dziecko+5&c6=dziecko+6&c7=dziecko+7&c8=dziecko+8&c9=dziecko+9&c10=dziecko+10&col=light&t=G%C5%82os+trafia+do....&time=5&remove=1>

Plansza do losowania ćwiczeń: <https://wordwall.net/pl/resource/2109830/b%c4%85d%c5%ba-fit-odkryj-5-kart-i-wykonaj-%c4%87wiczenie-5-razy>

„Siedzę w domu i kręcę kołem...” gra on-line: <https://wordwall.net/resource/1083988/siedz%c4%99-w-domu-i-kr%c4%99c%c4%99-ko%c5%82em>

Kartki papieru i długopis

Grupa docelowa: Młodzież w wieku 13-18 lat

Przebieg zajęć	
Działanie	czas trwania
1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Moje bezpieczne miejsce - relaksacja z wizualizacją. Uczestnicy odsłuchują nagranie wiersza „Prośba o wyspy szczęśliwe” autorstwa Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego oraz wizualizacji „Bezpieczne miejsce” (źródło: Snel E., 2015, „Spokój i uważność żabki”, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa), podczas której wyobrażają sobie miejsce, w którym czują się dobrze i bezpiecznie. Następnie tworzą dowolną techniką obraz/rysunek/kolaż przedstawiający wyobrażone przez siebie miejsce i zamieszczają pracę w komentarzu pod postem na grupie na Facebook’u. Po umieszczeniu pracy uczestnicy mają czas na komentowanie dzieł innych - informacje zwrotne, wymyślanie tytułów, pytania.	60min
2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie „Siedzę w domu i kręcę kołem...” - uczestnicy losują poprzez przesłaną grę on-line pytanie dotyczące ich aktualnej sytuacji związanej z pandemią i odpowiadają na nie w komentarzu pod odpowiednim postem na Facebook’u. Następnie, jeśli mają ochotę, w komentarzach odpowiadają również na pytania wylosowane i zamieszczone przez inne osoby. • Ćwiczenie „Mój tort sukcesów” – uczestnicy uzupełniają przesłaną kartę pracy, w której mają za zadanie wypisać swoje osiągnięcia, sukcesy, działania i aspekty, które poszły po ich myśli oraz z których są zadowoleni w różnych obszarach swojego życia. 	60min
3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne	120min
<ul style="list-style-type: none"> • Rytuał wprowadzający – isierka. Każda osoba wita się kolejno w wybrany przez siebie sposób z inną osobą, aż pierwsza witająca osoba nie zostanie przywitana (przykładowa forma na dany dzień: powitanie słowne / gest / pantomima – prezent / komplement / dokończenie zdania: „Życzę ci dziś...”, „Cieszę się, że cię widzę, bo...”, „Kiedy spotkamy się na żywo, to razem...”) 	5min
<ul style="list-style-type: none"> • Wspólne ćwiczenia na rozruch – dbam o swoje ciało i umysł! Każdy uczestnik pokazuje wybrane przez siebie ćwiczenie, które inni wykonują razem z nim w tym samym czasie 	10min
<ul style="list-style-type: none"> • Termometr emocji: <ul style="list-style-type: none"> – Symboliczne zaznaczenie swojego nastroju wirtualnym kamyczkiem w skali od -6 do 6. – Rundka: Z czym przychodzę na zajęcia? Dzielenie się przeżyciami z minionego tygodnia, udzielanie sobie wzajemnego wsparcia. 	45min
<ul style="list-style-type: none"> • Miniwykład z interakcją – kim jest wewnętrzny krytyk i skąd on wie te wszystkie złe rzeczy o nas? Uczestnicy zapoznają się z terminem „wewnętrzny krytyk”, 	15min

<p>zdobycia wiedzę dlaczego istnieje oraz w jaki sposób powstają w głowie pochodzące od niego krytyczne opinie i przekonania na nasz temat. Następnie dokonują personalizacji swojego krytyka (wizualizacja mentalna, nadanie cech oraz znaków rozpoznawczych) i dzielą się swoimi osobistymi doświadczeniami – jak często i jak mocno ich własny krytyk dominuje w ich myślach i co najczęściej mówi (pomocniczo do wypełnienia karta pracy „Co mówi mój wewnętrzny krytyk”).</p> <p>*opcjonalnie: Słowa wewnętrznego krytyka uczestnicy zapisują na kartce. Następnie robią z niej papierowy samolot lub zgniatają w kulkę i biorą udział w konkursie na to, kto pierwszy pośle zapisane myśli do kosza – uczestnicy umieszczają w zasięgu wzroku pozostałych otwarty kosz na śmieci i próbują samolotem/kulką trafić do niego, pozbywając się w ten sposób metaforycznie swoich krytycznych myśli.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie – trening samowspółczucia. Uczestnicy są proszeni o przypomnienie sobie sytuacji, kiedy źle myśleli o sobie, byli z siebie niezadowoleni i bardzo się za coś krytykowani. Następnie prowadzeni głosem wychowawcy wizualizują znów swoje bezpieczne miejsce i wyobrażają sobie, że spotyka ich tam prawdziwy przyjaciel, czyli ktoś kto zna ich złe i dobre strony i mimo to akceptuje ich i kocha. Uczestnicy wyobrażają sobie, że siedzą z tą osobą w bezpiecznej przestrzeni i dalej, co taka osoba mogłaby im powiedzieć, żeby ukoić ich ból – co chcieliby od niej usłyszeć, jak chcieliby, żeby się zachowała? Następnie zapisują te zdania na kartkach (pomocniczo karta pracy „Wspierający przyjaciel”). Na koniec, podczas rundki, uczestnicy odczytują sobie nawzajem na głos te zdania, aby mogli usłyszeć je nie tylko w myślach ale też na głos, a przez to urealnić ich przekaz. Wybrane przez uczestników wspierające zdania są zapisywane na wspólnym plakacie jako mantry, które każdy w grupie może powtarzać sobie w złych chwilach. 	30min
<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie – wycieczka z przewodnikiem. Chętni uczestnicy zabierają pozostałe osoby na wycieczkę przez Google Street View – udostępniając ekran pokazują miejsca bliskie ich sercu, prowadzą pozostałych przez znane sobie ścieżki. Dają się poznać i zbliżają się do innych poprzez dzielenie się dobrymi wspomnieniami 	15min
<p>4. Poczęstunek dnia/przerwa. Przerwa na herbatę i podzielenie się zdjęciem w sytuacji relaksu z nią w komentarzu pod postem na grupie na Facebook’u.</p>	30min
<p>5. Spotkanie na wideokonferencji po przerwie:</p>	30min
<ul style="list-style-type: none"> • Rundka: Uczestnicy dzielą się refleksjami i przemyśleniami z dzisiejszych zajęć 	5min
<ul style="list-style-type: none"> • Chwila rozrywki: Wielki Quiz AMICI. Gra w czasie rzeczywistym przez aplikację Quizizz (na smartfonie: aplikacja do pobrania przez Sklep Play, na komputerze: https://quizizz.com/join), stworzona na podstawie pytań wysyłanych przez uczestników na wcześniejszych zajęciach. 	10min

<ul style="list-style-type: none"> • Tworzymy film „Tylko ściana między nami” z okazji Światowego Dnia Sztuki. <ul style="list-style-type: none"> – Stworzenie wspólnie koncepcji filmu, podzielenie się rolami: bohaterowie wypowiadają kwestie mówiąc je do ściany, tak jakby każdy z nich mieszkał w tym samym bloku i mogli się porozumiewać w ten sposób. – Układanie przez uczestników na osobnej wideokonferencji w parach dialogów do filmu i przesłanie ich w komentarzach pod postem na grupie na Facebook’u. 	15min
<p>6. „Kącik plusów i refleksji” – utworzenie posta na grupie na Facebook’u, który uczestnicy mogą komentować po zakończeniu zajęć. Przestrzeń do dostrzeżenia, docenienia i podziękowania za miłe gesty, których uczestnicy doświadczyli od innych dziś oraz w ostatnich dniach.</p>	-